NUMERO Nª 01

MUAY

A REVISTA DO MUAY THAI

EXCLUSIVO: AS REGRAS PRINCIPAIS DO MUAY THAI PROFISSIONAL

SUMÁRIO

ÍNDICE

04 **ESTILOS DO MUAYTHAI**

Estilos de Muay Thai e terminologia

08 **SAIBA IMPORTÂNCIA DOS GRITOS AO EXECUTAR GOLPES**

O real objetivo do grito é potencializar a força trabalhando a respiração

09 **AS REGRAS PRINCIPAIS DO MUAY THAI**

Algo que definitivamente se espalhou pela boca do povo, foi a mania de inventar diferentes nomes para o Muay Thai

13 **14 DICAS PARA UM COMBATE**

Não existe espaço para raiva, medo, alegria, angústia. Seja neutro, mas mantenha seu estado agressivo.

14 **BLOQUEAR UM SOCO**

Dicas como bloquear todos os socos

Revista Brasileira, especializada em Muaythai nela podes encontrar a informação mais actual, junto com os artigos e as entrevistas mais interessantes relacionadas com esta luta Tailandesa.

15 VOCÊ CONHECE O MUAY THAI HOLANDÊS?

Algo que definitivamente se espalhou pela boca do povo, foi a mania de inventar diferentes nomes para o Muay Thai

17 7 MITOS QUE TE IMPEDEM DE TREINAR MUAY THAI

Nos últimos anos, o Muay Thai disparou em popularidade como uma opção de treinamento para quem quer entrar em forma.

19 PORQUE ASSUMIR O MUAY THAI COMO UMA PROFISSÃO

Você, simplesmente, se torna um profissional e passa a assumir o muay thai como uma profissão.

20 JOELHADA EM SALTO

Uma joelhada voadora inesperada para atordoar seu oponente.

22 CONFIRA CINCO MOTIVOS PARA VOCÊ NÃO PRATICAR MUAYTHAI OU OUTRAS LUTA

ESTILOS

ESTILOS DE MUAY THAI

Estilos de Muay Thai e terminologia

O Muay thai é como um jogo, e dentro dele existem as “funções” ou características de cada jogar.
Por exemplo pegaremos o futebol para explicar:
Existe o atacante, zagueiro o goleiro, e também dentro desses existe os atributos individuais que são por exemplo, “um atacante corre ou dribla bem, um zagueiro marca bem corpo a corpo e por ai vai”, e isso, por mais absurdo que seja, também podemos ver no muay thai, existem tipos e estilos de lutadores, aqueles melhor se encaixam ou se adaptam em diferentes situações ou formas de lutar. Um mais baixo, pode

se usar de força bruta, socos fortes, um mais alto pode se usar joelhos e clinche ou um lutador mediano pode ser aquele mais pensativo mais calmo que tem tempo para estudar o que fazer.
E isso muitas vezes podem acontecer, dentro dos próprios campos, lá é que são lapidados a melhor maneira que o lutador se sente confortável, na verdade muitas vezes o próprio treinar é quem treina seu aluno de uma determinada forma, dependendo das suas caracteristicas de biotipo, força, da sua forma de pensar e reagir.
Na verdade, o Muaythai é uma luta que possui característica própria sem desmembramentos em outros estilos dentro do Muaythai. O que existe são técnicas e táticas aplicadas pelos lutadores de muaythai durante a luta. Que possuem características próprias que podem ser identificadas e apontadas de acordo com a sua aplicação. Dentro deste contesto podemos cita o lutador que usa predominantemente técnicas e táticas utilizando os joelhos durante a luta seu modo de luta será chamado de Muay Khao. O lutador que faz uso principalmente de técnicas de mão durante este modo de luta será identificado de Muay Mat. O lutador que faz uso predominante de cotovelos durante a luta será chamado de Muay Sok.
O lutador que guiar a luta em direção da luta em clinch e chamado Muay Pam. Lutador que faz aplicação de muitos chutes durante a luta é o Muay Tae. Fora a aplicação de técnicas temos algumas características que são identificadas de acordo com cada lutador. O lutador que costuma luta sempre avançando e chamado de Muay Bouk. Muay Keng lutador que tem excelente aplicação de bloqueio.

E temos outra demonização utilizada para caracteriza o modo a qual cada lutador aplica as técnicas e táticas durante uma luta de Muaythai. Com o passa do tempo cada lutador vai se desenvolvendo e aperfeiçoado a aplacação e táticas deste modo de lutar durante o decorre da sua carreira como lutador. Chegando ao ponto de ate criar uma academia baseado todo o treinamento desta academia neste cheio de luta. Porém, são apenas um modo de aplica as técnicas e táticas do Muaythai durante a luta. E não um estilo com técnicas próprias dentro do Muaythai. Ao contrário do antecessor do Muaythai e Muay Boran neste caso o Muay. Que possuía Muay que possuir Muay Thasao, Muay Korat, Muay Lopburi e Muay Chaiya. Que era estilo de Muay. O qual possuíam variações de golpes, bases, treinamento e aplicação de golpes.

Basicamente os tipos são:
Muay Fimeu, Muay Khao, Muay nak ou muay mat, Muay bouk, Muay Pam, Muay Sok, Muay tei, Muay Sai, Muay Kwo esse são os estilos de lutadores que podemos encontrar

MUAY THAI ESPORTE DE COMBATE

JÚLIO LOBO É CAMPEÃO DO ESTÁDIO OMBOI

Julio Lobo venceu Rambo PetPorTorOr por Decisão Unânime dos Jurados (49-48,49-47 e 49-47)a luta foi na categoria dos meio-médios com isto ele ser tornou terceiro estrangeiro a ser torna campeão do Omnoi Stadium. Os outros foram Youssef Boughanem e Amir Naser

PRIMEIRA LUTA FEMININA NO LUMPINEE

Aconteceu no evento Lumpinee GoSport que foi realizado no Estúdio Estádio Lumpinee no dia 18/09/2021.A primeira luta feminina no Estádio Lumpinee.

Na luta as duas lutadoras na categoria mini peso mosca até 103 lb valendo o cinturão da WMC da categoria. O resultado foi Saenajan SorJor Tongprajin venceu Buakaw MorKorChor Chaiyaphum por Decisão Unanime dos Jurados

CAJAIBA VENCEU SOMKAW

Chang MuayThai Kiatpetch Amarin Super Fight: Cajaiba PhuketFightClub venceu Sornkaw Sitkamnanleu por Decisão dos Jurados.

O evento aconteceu no dia : 24/10/2021 no Estádio Provincial de Buriram na província de Buriram na Tailândia

PRIMEIRA MULHER ESTRANGEIRA A LUTA NO LUMPINEE

Celest Hansen fez história por ser a primeira lutadora estrangeira lutando dentro do Estádio de Boxe Lumpinee em Bangkok.

Lumpinee Go Sport Battle: Em 13 de novembro de 2021 a Tailadesa NongNuk Kiatmoo4 e o Australiana Celest Hansen fizeram história no Estádio Lumpinee

International Olympic Committee

138th Session

20–21 July 2021

TOKYO 2020

IFMA RECEBE RECONHECIMENTO DEFINITIVO DO COI

Dias antes da abertura dos Jogos Olímpicos Tokyo 2020, a IFMA - International Federation of Muaythai Associations e mais 5 Federações Internacionais receberam o mais alto reconhecimento do Comitê Olímpico Internacional na 138° Sessão do COI realizada em Tokyo.

A IFMA recebeu reconhecimento provisório em 2016, resultado de mais de uma década de trabalho e dedicação para levar o Muaythai ao mais alto nível do esporte no mundo: as Olimpíadas. O que deu início a uma jornada de trabalho ainda mais árdua em busca do reconhecimento definitivo. E hoje, 20 de Julho de 2021, depois de cumprir todos os rigorosos requisitos do COI.

GRITOS

SAIBA IMPORTÂNCIA DOS GRITOS AO EXECUTAR GOLPES

O real objetivo do grito é potencializar a força trabalhando a respiração

Por Tiago Simão

Certa vez ouvi: Muaythai não é velório, é barulho! Nunca mais esqueci essa frase, muitos acham que o grito ou barulho que existe dentro da Arte Marcial é “graça”, ou serve apenas “para assustar”, mas não, o real objetivo do grito é potencializar a força trabalhando a respiração.

Todo trabalho feito em saco de pancada e aparadores/t-pao deve ser executados com força, esqueça longas sequencias que são mais parecidas com “combos” de jogos de luta, o objetivo aqui é trabalhar a respiração e a força. Dando movimentação como em um combate real.

Quando se grita você retira o ar do corpo de forma muito rápida comprimindo a musculatura, alguns estudos dizem que sua força pode aumentar em até 10%, e isso faz muita diferença, meu amigo.

Outro benefício está justamente na questão da respiração, você se torna muito mais atento a respiração, para quem já lutou, ou pelo menos bateu aparador por 5 rounds de 3min sabe que a respiração certa te mantém em pé, já a respiração errada vai te deixar no óleo, afinal com pouco oxigênio nos músculos, sua força acaba.

AS REGRAS PRINCIPAIS DO MUAY THAI

POR ALEXANDRE BRECK

O Muay Thai é um estilo de luta full contact muito agressivo e a sua aprendizagem atrai todo o tipo de lutadores em todo o mundo. Conheça quais as regras principais do Muay Thai e seja um competidor honesto e respeitador dos seus adversários. Iremos informar de verdade alguns pontos sobre as regras do esporte.

Contudo, para ser praticado corretamente, é necessário que os seus atletas compreendam e interiorizem as regras seguintes, vamos fazer uma breve explicação:

Duração do combate

No Muay Thai, cada combate tem a duração de 3 a 5 rounds e cada round dura três minutos. O período o qual a luta ficar paralisada não é contabilizada do tempo de combate e no final de cada round, existe um período de descanso de dois minutos que serve para os lutadores cuidarem de ferimentos e para suas recuperações físicas.

O Muay Thai é um estilo de luta full contact muito agressivo e a sua aprendizagem atrai todo o tipo de lutadores em todo o mundo. Conheça quais as regras principais do Muay Thai e seja um competidor honesto e respeitador dos seus adversários. Iremos informar de verdade alguns pontos sobre as regras do esporte.

Contudo, para ser praticado corretamente, é necessário que os seus atletas compreendam e interiorizem as regras seguintes, vamos fazer uma breve explicação:

Duração do combate

No Muay Thai, cada combate tem a duração de 3 a 5 rounds e cada round dura três minutos. O período o qual a luta ficar paralisada não é contabilizada do tempo de combate e no final de cada round, existe um período de descanso de dois minutos que serve para os lutadores cuidarem de ferimentos e para suas recuperações físicas.

Árbitro e os Juízes

O Comité de Jogo do Muay Thai é composto por três juízes, um árbitro de ringue e um responsável máximo pela supervisão do confronto.

Árbitro ผู้ชี้ขาด (Puchika em tailandês) – Aquele que fica junto aos lutadores no ringue, para manter a luta em andamento e proteger a integridade dos lutadores.

Juiz ผู้ตัดสิน (Putasin em tailandês) – Do lado de fora do ringue vai haver os juízes cuja a função é avaliar o desempenho dos lutadores durante a luta e atribuído determinada pontuação para o lutador
Ambos devem estar vestidos a caráter, na Tailândia usa-se roupa social..
Ambos devem estar vestidos a caráter, na Tailândia usa-se roupa social escura.

O que o Juiz analisa? O que vale ponto? Os critérios basicamente são:

Postura

Equilíbrio

Movimentação (Dam-Muay)

Golpes limpos

Força

O que é levado em consideração quando se avaliar um golpe no Muaythai são os golpes que acertam sólidos, efetivos e limpos. Isto corresponde a cerca de 70% do que é avaliado pelos juízes de pontuação. A palavra-chave é eficácia. Simplesmente acerta um golpe no alvo desprotegido não vai influenciar os juízes.
Os golpes precisam mostra alguma efetividade. Os juízes reconhecem efetividade das seguintes maneiras. Os golpes que movem o oponente, os golpes que desequilibram o oponente, os golpes que machucam o oponente. Isto é observado quando um lutador após levar um golpe faz alguma expressão de dor, faz algum gesto, emite algum gemido audível, o golpe que faz o oponente sangra ou o depois do golpe o oponente cai. Não importando ser reste golpe foi um contra-ataques (defensivo), o golpe foi para frente, para trás ou nas cordas.
Para deixar bem claro golpe potente e efetivo são muito importantes. Existem algumas polêmicas se chute baixo, soco, chute pulando não é considerado pelo juiz. Eles podem se considerados pelos juízes desde que eles sejam eficazes.

Claro que os juízes consideram a relação destes golpes com o Muaythai. Joelhada, chutes na cabeça e no corpo são mais bem avaliados e recebem mais atenção dos juízes, mas lembrando de que o que vai defini a avaliação do golpe e a eficácia.
O modo como o lutador se comporta no ringue tem um papel importante no como os juízes vão avaliar a eficácia do golpe no oponente. Se o opoente e derrubado e após cair ele levanta rapidamente e começa a luta os juízes podem não iram considera aquele golpe eficaz. Se o oponente leva um golpe forte no corpo e agir como nada tivesse acontecido os juízes também podem desconsiderar aquele golpe.

Técnica

Quando estamos nos preparando para lutarmos em algum evento, passamos por todo os tipos de treinos, seja na parte da musculação, seja na parte aeróbica para perca de peso, e durante esse caminho, passamos por treinos no pao, socos, chutes, joelhadas, cotoveladas, tudo que envolve numa luta de Muay Thai, porém dentro do ringue a história é diferente, pois diferente do treino, haverá um adversário lá em cima que está louco para bater na gente, que está louco para nos apagar, por isso nessas horas é muito importante estarmos com as técnicas afiadas, as técnicas é indispensável junto com a força para surpreendermos os árbitros e ganharmos a luta, técnica + força = luta ganha, 99% das vezes é assim que funciona, isso só muda em casos que o lutador X, está perdendo mas consegue dar um Knock out no lutador Y quase no final da luta,então nesse caso muda, mas em quase todas as lutas de Muay Thai, aquele que tem as técnicas de mãos, chutes, cotovelos e joelhos mais afiados, que consegue impor isso em cima do ringue, com certeza sairá de lá vencedor da luta.

Equilibro

Numa luta de Muay Thai, além da técnica e força, é muito importante o equilibro, quando se está em cima do ringue, o lutador está sujeito a todo tipo de situação, de ganhar, perder, nocautear, ser nocauteado, então é muito importante o lutador manter o equilibro, não apenas em cima da luta mas também emocional, óbvio que na hora da guerra, fica dificil você pensar, manter o equilibro, mas isso há de ser feito, se quiser ganhar uma luta, os juizes quando estão observando e qualificando os lutadores, também vêem muito isso, então o equilibro também é muito importante e indispensável para aquele que quer vencer a luta, seja o equilibro em cima do ringue, quando você toma um chute por exemplo, e ainda consegue se proteger bem, fica na posição de luta, seja também no equilibro emocional dentro da luta, por isso quando você estiver dentro do ringue, concentre-se na luta mas também concentre-se no equilibro, na respiração, na técnica e na força, pois aí suas chances serão tamanhas de vencer a luta.

Domínio da Luta

Domínio da luta, isto significar como o lutado consegue dominar o seu oponente, defendendo os seus ataques, na definição do ritmo da luta e por fim como ele consegue controlar a luta. Uma maneira que é possível observar isto é observar o lutador que esta utando mais tranquilo, qual lutador que decide o que vai acontecer a cada momento da luta?

Em lutas de muaythai você e comum ver lutadores trocando chutes seguidos. Para ao termino da troca de chute ele da a impressão que dominou a troca de golpes. Habilidade de defender os golpes não é levada tanto em consideração no Muaythai o que tem mais relevância na luta o golpe.
Em situação de clich é necessário impor o domínio e a postura sobre o oponente. O objetivo deve ser dominar os braços, pescoço e quebra a postura do oponente para poder golpeá-lo. Golpear o oponente com joelho ou cotovelo e evitar receber joelhada durante o clich. Agressividade é importante no muaythai isto trata-se de quem esta tomando iniciativa na luta. Evitar o confronto e desconsiderado pelos juízes. O muaythai tem muito a ver com a iniciativa de luta por porte de lutador ou como os Tailandeses falam muaythai tem a ver com coração.

Bloqueio e canela.

Esse todo mundo já conhece, mas bloqueio é com a canela, você pode defender com os braços, mas para que seja efetivo você precisa segurar o golpe e reagir rápido, mostrar força, postura e equilíbrio. Caso contrário você está em desvantagem.

Contando os Rounds

Toda luta terá 5 rounds de 3 minutos por 2 minutos de intervalo. Todos os rounds valem pontos. A ideia é começar a luta no R3 é uma questão tailandesa por influencia das apostas. Porém a luta começa desde o R1.
Seus pontos serão contatos de 10 a 6, isto é, quem vence leva 10 pontos no rounds. Aquele que perder leva 09. Porém caso haja down ou uma diferença grande esse valor pode cair para 08 – 07 ou até 06, mas neste nível a luta seria parada por por Nocaute Técnico.

14 DICAS PARA UM COMBATE

Luiz Lopes 'Tigrão'

Acalme-se e concentre-se;

Não existe espaço para raiva, medo, alegria, angústia. Seja neutro, mas mantenha seu estado agressivo.

Não queira aparecer. Isso é feio e vai tirar seu foco.

Proteja-se sempre, use sua guarda, esquivas e bloqueios.

Escute seu treinador.

Descarte o inútil. Se você tiver torcida, não escute. Não é da sua conta. Esqueça de tudo ao redor. Só existe você, seu adversário e seus corners.

Respeite o juiz. Respeite as regras.

Preste bastante atenção onde seu adversário se abre.

Caminhe controladamente. Respire. Você tem que ser o caçador. Imponha-se. Tiros certeiros.

Você vai apanhar. Algum golpe vai entrar e vai doer. Mas imponha-se, SEMPRE.

Pratique sombra e bata saco. Essas coisas você faz sozinho, e ajudam a saber os golpes e as combinações preferidas, melhoram velocidade e potencia, o caminhar e a reação. Imagine situações e seja criativo.

Engane: busque pegar o adversário desprevenido. Deixe ele fazer a mesma coisa umas duas vezes, e aí surpreenda.

DEIXE FLUIR. O que sair de você será a expressão da sua arte. Um artista não pensa, faz. Faça. Esvazie a cabeça e faça. FLUA. Do chão você tira toda a energia. Ela passará pelos seus pés, pernas, tronco, mãos. Mas antes que isso aconteça, o seu espírito já definiu a trajetória do golpe. Então deixe ir.

Saia da dualidade. Preto e branco, bom e ruim, ganhar e perder. Ganha-se e perde-se somente naquele momento. A sua experiência de vida deve ser maior que isso.
Se você ainda não entende isso, perca até entender.

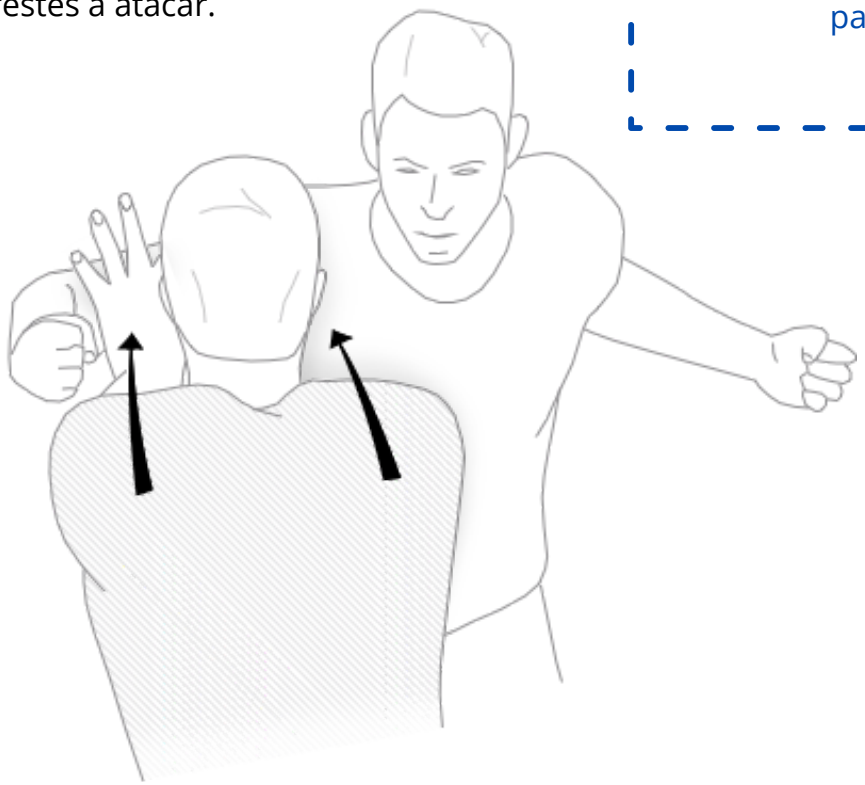
BLOQUEAR UM SOCO

É uma habilidade que é bom ter, mas espero que você nunca precise usá-la. Ninguém quer um punho voando em sua direção. Mas apenas no caso de você se encontrar em confronto com um cara zangado que não usa suas palavras, veja como bloquear um soco corretamente, de acordo com o especialista em defesa Pedro. Ele praticante de DOQUIRU , que conta com o mecanismo natural de sobressalto / vacilação do seu corpo para ajudá-lo a se defender com sucesso.

PROCURE POR BANDEIRAS VERMELHAS

Pedro diz que antes que alguém tente bater em você, haverá "pistas pré-contato" que o avisarão de que ele está prestes a atacar.

As bandeiras vermelhas são:
• Respiração rápida e superficial
• Mudando de repente um pé na frente dele
• Cerrando o punho
• Seu ombro "cai" (a primeira fase da finalização para a maioria dos socos)



ENFRENTE SEU OPONENTE

Instintivamente, você desejará girar o corpo para longe do perigo, mas isso pode prejudicar o equilíbrio. Blauer recomenda dirigir em direção à ameaça, convertendo a energia do sobressalto em movimento para a frente. Conforme você dirige para frente, mantenha seu corpo voltado para o atacante.

PARA SUA INFORMAÇÃO

Apesar do que você pode ter visto na TV, você nunca deve colocar um bife cru em um olho roxo. Uma bolsa de gelo será suficiente.

INTERCEPTAR O SOCO

Em vez de usar os braços simplesmente para proteger o rosto (o que provavelmente bloquearia sua visão), estenda os braços como se estivesse passando uma bola de basquete e mova as palmas das mãos e antebraços na direção do oponente. Ao estender as mãos e antebraços para a frente, você instintivamente os angula em direção ao braço e ao ombro que está dando socos. Isso permitirá que você desvie o golpe adequadamente.

VOCÊ CONHECE O MUAY THAI HOLANDÊS?

Por Caio Nunes

Algo que definitivamente se espalhou pela boca do povo, foi a mania de inventar diferentes nomes para o Muay Thai, e dizer que estes seriam o mais novo estilo totalmente revolucionário de praticar o esporte.

Você provavelmente já deve ter escutado algo sobre:

Muay Thai Holandês;
Muay Thai Brasileiro;
Muay Thai estilo louva deus (hehe);
e mais uma dezena de nomes esquisitos...

Por isso, preciso te dizer o quanto antes:

ESQUEÇA TODOS ESSES NOMES AGORA MESMO!

Todos esses “estilos” que você leu acima são, na verdade, uma completa mistura de diferentes lutas, que no final podem ser chamadas de qualquer coisa menos de Muay Thai.
Então, para que na próxima vez que você for conversar sobre esse assunto, não corra o risco de passar nenhuma vergonha…
Trouxe esse conteúdo para que entenda de uma vez por todas o que são de fato os estilos dentro do Muay Thai.
Os estilos do Muay Thai também podem ser chamados de comportamento tático , e você pode se especializar em apenas um desses estilos e dominar ele completamente, ou pode optar por ser um atleta mais completo e se adaptar ao seu adversário.

Aqui na Tailândia, são praticados 4 “estilos de jogo”, que os atletas vão desenvolvendo e percebendo em qual deles mais se adaptam durante sua carreira após algumas lutas, de acordo com sua performance.

Os estilos são:

Muay Matt - É um lutador que costuma ser extremamente bom com as mãos, possui um excelente trabalho de boxe e utiliza de low kicks devastadores;

Muay Darn - Aquele que está sempre andando para frente, colocando pressão no seu adversário, costuma ser um lutador muito completo, pois precisa sempre se adaptar às diferentes situações do combate;

Muay Khao - Esse é o famoso lutador que gosta de jogar no clinch e aplicar muitas joelhadas, é o estilo que exige o maior preparo físico do atleta, por conta do trabalho de Isometria;

Muay Fimeu - O lutador mais inteligente e técnico do Muay Thai, uma das principais características desse estilo é ser um excelente contra-atacador;

Esses são os 4 estilos de Muay Thai treinados aqui na Tailândia e se alguém falar para você que existe outro “super estilo”, desconfie.

CAIO **NUNES**
Caio Nunes tem afinidade com as artes e esportes marciais desde a infância. Teve sua academia aqui no Brasil, treinou vários alunos e alguns campeões. Hoje ele vive o sonho de muitos amantes do Muay Thai, que é viver na Tailândia,

7 Mitos que te impedem de treinar Muay Thai

Nos últimos anos, o Muay Thai disparou em popularidade como uma opção de treinamento para quem quer entrar em forma. Porém, alguns mitos têm impedido muitas pessoas de levar adiante seus planos de praticar essa luta

01 MUAY THAI É APENAS PARA QUEM ESTÁ EM FORMA

Embora os lutadores profissionais estejam bem fisicamente, você não precisa chegar a esse nível para ter sua primeira aula de Muay Thai. Da mesma forma que em outras artes marciais, a técnica supera a aptidão.

02 VOCÊ VAI SE MACHUCAR SERIAMENTE

Como já citamos, dificilmente alguém se machuca seriamente numa aula de Muay Thai. Não há como negar que no treino há socos e chutes. Mas os golpes são realizados de maneira que não ofereça risco de lesão ao aluno.
Além disso, acessórios almofadados são usados para amortecer os golpes. O treinamento é realizado no ritmo do aluno, levando em consideração as habilidades e objetivos de cada um.

03 VOCÊ PRECISA SER MUITO FLEXÍVEL

Com os chutes compondo uma grande parte da prática do Muay Thai, a flexibilidade certamente ajuda. No entanto, isso geralmente é desenvolvido ao longo do tempo e você poderá treinar sem grande flexibilidade.
Saiba que muitos golpes, incluindo chutes baixos, socos e cotoveladas, exigem pouca flexibilidade.

04 MUAY THAI NÃO É PARA MULHERES

Isso é 100% falso. Há muitas mulheres que treinam Muay Thai, sendo que cada vez mais essa arte marcial tem crescido em popularidade entre as meninas.

05 O MUAY THAI É O MESMO QUE MMA

O famoso MMA (artes marciais mistas) é exatamente o que diz o nome, uma mistura de estilos usados de forma combinada. O Muay Thai é muito diferente, pois se concentra principalmente em ataques como socos, chutes, cotovelos e joelhos.
No Muay Thai não há finalizações e golpes no chão.

06 PESSOAS QUE TREINAM MUAY THAI SÃO AGRESSIVAS

O Muay Thai é conhecido como uma das artes marciais mais impressionantes do mundo, diferente do Judô e Jiu-Jitsu, que se concentram principalmente em finalizações. Eficácia é um conceito subjetivo e aplica-se conforme as metas dos praticantes.
Em muitos casos, o objetivo é alcançar uma boa forma, perder peso e queimar calorias nos treinos. De acordo com os propósitos dos praticantes, o Muay Thai pode ser mais eficaz do que outras artes marciais.

07 O MUAY THAI NÃO É TÃO EFICAZ QUANTO OUTRAS LUTAS

Seu conceito para fazer jeans reforçados foi inspirado quando uma cliente pediu uma calça durável e forte para o marido cortar madeira.

Escrito por Wagner Zoccoli

ARTIGO

POR ADAYLTON FREITAS

PORQUE ASSUMIR O MUAY THAI COMO UMA PROFISSÃO

Nós podemos treinar Muay Thai por vários motivos, baixar o peso, aliviar o stress, melhorar a condição física, a saúde, entre outras coisas; ou você, simplesmente, se torna um profissional e passa a assumir o muay thai como uma profissão.

Quando é essa a decisão, devemos entender que temos responsabilidades como em qualquer outro emprego, a única diferença é que quando erramos ou trabalhamos com "preguiça", na maioria das outras profissões, nós não apanhamos.

Durante toda a minha jornada como atleta, aprendi que quanto mais eu treinava, menos eu errava; exatamente como ocorre quando nos tornamos profissionais em qualquer ramo, a tendência é você cada vez se especializar mais.

O treinamento intenso, dia após dia, deve ser como uma lapidação, uma constante busca pela sua melhor versão. Na Tailândia, fazemos 2 períodos de treino por dia, geralme

A rotina é rigorosa, mas é assim que o resultado tende à vitória.

É possível que nunca pararemos de cometer erros, uma vez ou outra, isso é natural do ser humano. Mas é importante ter em mente o seguinte: Ganhará a luta aquele lutador que errar menos. E treinamos repetidas vezes para que isso aconteça.

O treino nos coloca em uma rotina, pelo fato de o Muay Thai ser um esporte de repetição, mas como em toda a profissão, começamos a ter sucesso quando entendemos a importância de cada coisa.

Logo, após essa rotina incessante de treinos, a luta é a parte divertida. Mas também é apenas isso o que a maioria das pessoas veem e muitas vezes esquecem (ou até não sabem) que o lutador abdicou de várias coisas para comparecer o trabalho (treino) todos os dias, assim como em todos os outros empregos.

Eu mesmo já escutei a seguinte frase: "Mas você só luta ou trabalha também?"

Contudo, posso dizer que a partir do momento que você se torna um profissional, Muay Thai é sim o seu trabalho. Onde você aprende todos os dias através da repetição: rotina de treinos, descanso e alimentação. Pois não é o fato de dormir na Tailândia que vai fazer a diferença no seu treinamento e sim o fato de você acordar, onde quer que esteja, e assumir o muay thai como sua profissão, com dedicação e perseverança nos treinos diariamente.

JOELHADA EM SALTO

RAFAEL CORDEIRO

Tutorial como aplicar Joelhada em Salto

01

O adversário aplica um gancho de esquerda o que expõe o lado esquerdo dele permitido que Rafael Cordeiro inicie o contra-ataque.

02

Rafael Cordeiro da uma passo para esquerda com o braço esticado colocando o mão direita no ombro esquerdo do adversário.

03 **Logo em seguida, Rafael Cordeiro agarra com sua mão direita a nunca do seu oponente.**

04 **Rafael Cordeiro puxa a cabeça do seu adversário vira para esquerda para criar espaço e da um impulso com a perna esquerda.**

05 **Rafael Cordeiro pula levantando o seu joelho direito para cima na direção da cabeça do seu adversário. Aplicando uma joelhada devastadora.**

CONFIRA CINCO MOTIVOS PARA VOCÊ NÃO PRATICAR MUAYTHAI OU OUTRAS LUTA

Por Mônica de Paula Silva

O primeiro motivo: se você é uma pessoa que prefere ficar do mesmo jeito, sem ativar áreas cerebrais, melhorando sua concentração e atenção, não faça Muaythai, porque uns dos benefícios do Muaythai para a mente é que ele exige equilíbrio absoluto.

Algumas das vantagens do Muaythai é a atenção e os reflexos que são usados no momento do treino, como explica Merzenich (neurocientista), que prestar atenção é essencial para a mudança plástica de longo prazo, e que essas mudanças são duradouras no cérebro humano. Quando as atividades são realizadas automaticamente, sem prestar atenção, as mudanças não são duradouras. Por esse motivo, os estímulos que o Muaythai nos oferece são de grande importância.

Qualquer atividade física é útil, em especial as lutas, não só porque criam novos neurônios, mas porque a mente é baseada no cérebro, e o cérebro precisa de oxigênio. Seja qual for à modalidade, fazer os exercícios fortalecem o coração e os vasos sanguíneos que abastecem o cérebro e ajudam as pessoas que treinam a se sentirem mentalmente mais afiadas, como por exemplo, o Muaythai é considerado uma luta que trabalha o raciocínio lógico, onde todos os movimentos do corpo devem ser friamente calculados, pois é fatal no combate. Por esse motivo, é de suma importância prestar atenção.

O segundo motivo: caso você seja uma pessoa que, ao acordar em um dia ensolarado, prefere sentir-se desanimado e infeliz, não faça Muaythai, pois essa modalidade é capaz de ativar no seu cérebro a Dopamina, um neurotransmissor conhecido como o hormônio da felicidade.

Uma pesquisa recente mostra que os exercícios estimulam a produção e a liberação do fator de crescimento neuronal BDNF (Merzenich – neurocientista, em seus estudos afirma que praticar uma nova habilidade, sob condições corretas, pode mudar centenas de milhões, e possivelmente bilhões, de conexões entre células nervosas em nossos mapas cerebrais).

As lutas são essenciais por serem consideradas atividades físicas que exigem concentração e atenção na hora do treino, contribuindo para o crescimento de novos neurônios. Sendo assim, não podemos nos esquecer de citar os neurotransmissores: Dopamina (é conhecido como o hormônio do bem estar, que mantém a motivação e a sensação de se estar feliz com o que possui. Realizar atividades prazerosas dos mais diversos tipos, como exemplo das atividades físicas). Serotonina: (neurotransmissor que faz com que o indivíduo se sinta bem, positivo e confiante. Ele desempenha um papel fundamental na forma como você se vê em relação ao mundo e às pessoas, e também é um dos responsáveis por proporcionar boas noites de sono), considerados os hormônios da felicidade.

Terceiro Motivo: Se você se acha muito velho e tem certeza que a sua vida acabou aos 40 anos e que seu corpo não tem condições de fazer nenhum tipo de exercício físico, não faça Muaythai, pois atividades físicas como a arte suave têm demonstrado bons resultados tanto na saúde física quanto mental.

Define-se atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso (segundo Caspersen, 1985). Este comportamento inclui as atividades ocupacionais (trabalho), atividade da vida diária – AVD (vestir-se, banhar-se, comer), o deslocamento (transporte), e as atividades de lazer, incluindo exercícios físicos, esportes, danças, lutas etc.

Os exercícios físicos para a população idosa têm como objetivo melhorar a capacidade funcional, assim como dos fatores de riscos modificáveis e dos mecanismos neuroprotetores, e podem reduzir a queda de desempenho cognitivo atribuída ao processo natural do envelhecimento e proteger contra alterações relacionadas com as doenças neurodegenerativas, como o mal de Alzheimer, Parkinson e outros tipos de demências (Amaral, 2018, p. 168).

Muitos idosos são usuários de medicações, porém há necessidade de outras terapias, e o exercício físico tem demonstrado bons resultados, tanto na saúde física, melhorando a capacidade funcional, autonomia, independência e redução de quedas, quanto na saúde mental, melhorando e reduzindo o declínio cognitivo, confirmam especialistas.

Quarto motivo: Se você possui o diagnóstico de depressão e reconhece a importância de praticar exercícios físicos, mas não leva a sério e prefere ficar só na medicação, não faça Muaythai, pois o esporte ajuda a combater a depressão, pois os treinos têm efeitos benéficos na saúde em geral.

Vamos entender o que significa "Depressão". Um indivíduo deprimido tem gestos e manifestações de melancolia e, ao menor estímulo, pode cair em prantos ou sentir uma tristeza profunda. Há uma sensação de cansaço que pode manifestar como uma passividade e/ou apatia, e isso costuma ser mais evidente nas primeiras horas do dia. Em casos mais graves, pode surgir tendência ao suicídio. (Gasparini, 2000).

Porém, devemos observar se os sintomas são frequentes, às vezes é só um mal estar. Cass (1999) cita os seguintes sintomas: tristezas persistentes; ansiedade; ou humor "vazio"; pessimismo ou sentimentos de desesperanças; perda do interesse ou do prazer nas atividades habituais; inclusive sexo (adultos); insônia; acordar de madrugada; ou sono excessivo; agitação; diminuição da energia; cansaço; ou sensação de "lerdeza"; baixa da autoestima; sentimentos de inutilidade, ou de culpa excessiva ou inapropriada; dificuldade em se concentrar, em lembrar-se de algo, ou em tomar decisões; pensamentos de morte ou de suicídio recorrentes, tentativas de suicídio, ou um plano suicida.

Não podemos deixar de citar que as artes marciais ajudam a combater a depressão, pois os treinos têm efeitos benéficos na saúde em geral e, ao nível psicológico, podem reduzir a ansiedade, melhorar a autoestima e a autoconfiança. Os treinos das artes marciais, seja qual for a modalidade, liberam no cérebro substâncias, as endorfinas, que proporcionam uma sensação de paz e de tranquilidade. São neurotransmissores ligados à gênese do bem-estar e do prazer, por liberarem endorfinas. Os treinos, quando praticado regularmente, são eficazes no combate ao estresse e ansiedade.

Quinto motivo: se você sabe que necessita eliminar peso e seus últimos exames acusaram que você está com colesterol alto, pré – diabético e pressão alta, não faça Muaythai, pois essa modalidade é um importante aliado à saúde, tornando-se uma boa ferramenta para controle e prevenção da obesidade.

A obesidade pode ocorrer em qualquer idade e, no Brasil, a quantidade de pessoas que passam por esta situação está cada vez maior, devido ao consumo excessivo de alimentos calóricos, como pão, massas, doces, fast food e comidas prontas, além do sedentarismo, o que faz com que a quantidade de calorias consumidas seja maior do que a quantidade que a pessoa gasta ao longo do dia. Além disso, distúrbios hormonais ou problemas emocionais, como ansiedade ou nervosismo, também podem aumentar o risco de obesidade e, por isso, estas situações devem ser tratadas logo que sejam identificadas.

Espero ter contribuído mais uma vez para os seus conhecimentos, pois a nossa saúde precisa ser cuidada de forma saudável, logo, praticar Muaythai ou qualquer outra modalidade só vai nos beneficiar. Sendo assim o cérebro, a mente e corpo estarão em harmonia para suportar os desafios do dia a dia.

Mônica de Paula Silva, também conhecida como Monica Lambiasi, é graduada em Pedagogia desde 2004. Contatos: WhatsApp (11) 99763-1603 / Instagram: @lambiazi03

® Revista Muay